



Comunicado de Prensa

No.096/2024

Ciudad de México, a 27 de septiembre de 2024.

EL IFT PRESENTA LA PRIMERA ENCUESTA 2024, USUARIOS DE SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES, SOBRE DESINTOXICACIÓN DIGITAL

- *20% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron que han escuchado el término **détox digital**, de este porcentaje, solo 10.3% señalaron haberlo hecho.*
- *25.6% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron haber dejado de realizar actividades por estar conectados a internet. A menor edad este porcentaje aumenta.*
- *14.1% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron que han intentado hacer algo para disminuir el tiempo que navegan en internet. Entre las principales acciones se encuentran: establecer un horario para revisar ciertas aplicaciones o redes sociales y desactivar notificaciones en sus dispositivos.*
- *26.6% de las personas usuarias de telefonía móvil señalaron que han intentado hacer algo para disminuir el uso de su teléfono móvil. Entre las principales acciones están: asignarse actividades para su bienestar cuando no están conectados y guardar o apagar el teléfono.*

El Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) presenta la “Primera Encuesta 2024, Usuarios de Servicios de Telecomunicaciones” en la que se da a conocer la percepción de lo que las personas usuarias perciben en el uso de internet, lo que significa un **détox digital**, así como las consecuencias del estar mucho tiempo en línea o conectadas a internet, y cómo esto puede representarles una motivación para realizar esta desintoxicación. También, se muestran los resultados de los Indicadores de satisfacción de las personas usuarias de los servicios de telecomunicaciones.

¿Qué significa **détox digital?**

Las personas participantes del estudio cualitativo definen **détox digital** como ser conscientes que se está dedicando tiempo excesivo a conectarse a internet, especialmente a redes sociales y, por lo tanto, realizar acciones para disminuir y/o controlar este tiempo.



Comunicado de Prensa

No.096/2024

Señales que indican una adicción a estar conectados(as) a Internet

Las personas usuarias consideran que existe una “adicción” a estar conectadas a internet cuando se presentan las siguientes señales:

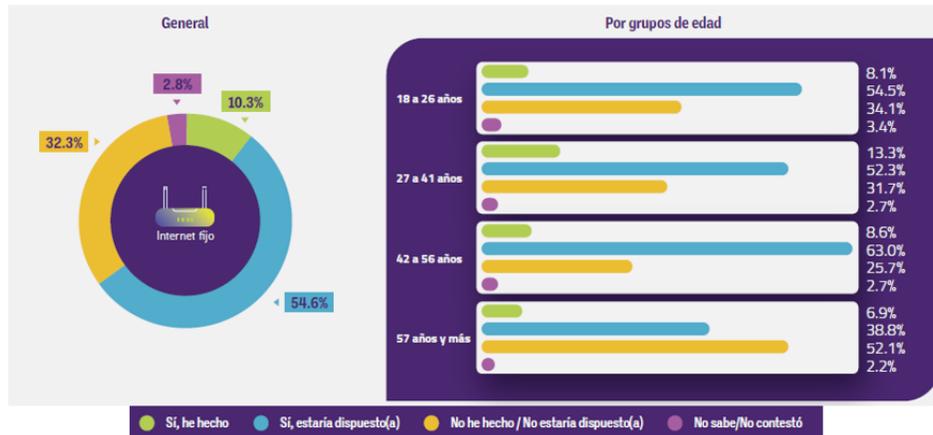
- Preocupación constante por estar conectadas todo el tiempo, ansiedad por no hacerlo.
- Dedicar mucho tiempo a navegar en diferentes sitios sin ningún objetivo, solamente el entretenimiento.
- Dormir poco por dedicar horas de sueño a estar conectadas.
- Dejar de hacer cosas en las que antes se tenía interés y se dedicaba tiempo.
- Alejarse de la convivencia con familiares y amistades generando aislamiento.
- Realizar compras constantes de productos o servicios que se anuncian en las redes sociales.

Conocimiento sobre détox digital

El 20% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron que han escuchado el término détox digital. De este porcentaje, 10.3% mencionaron haber hecho détox digital, mientras que, 54.6% mencionaron que estarían dispuestas a realizarlo.

Comunicado de Prensa
No.096/2024

¿Ha hecho o estaría dispuesto a realizar una Desintoxicación Digital (Détox Digital)?



Nota. Respuesta espontánea.

La pregunta se realizó a las personas usuarias del servicio de internet fijo que mencionaron haber escuchado el término de desintoxicación digital (détox digital).

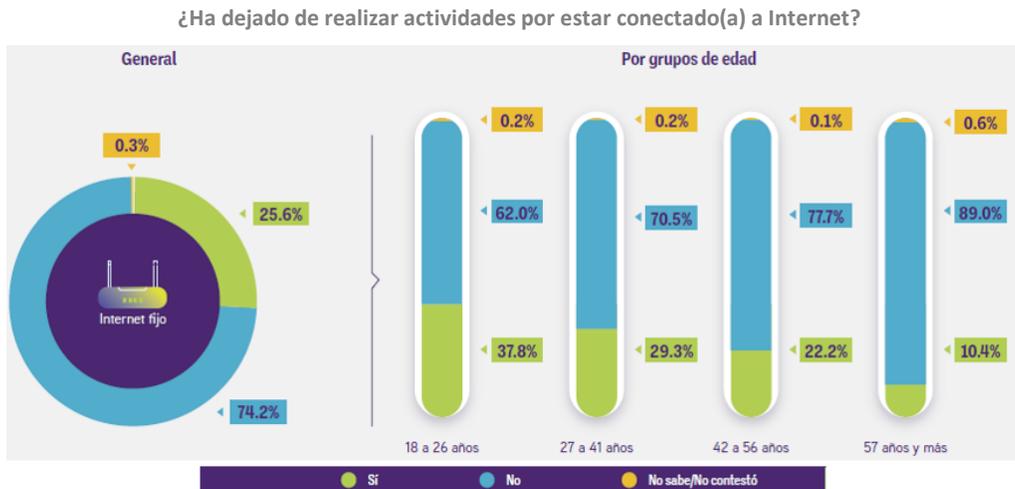
Fuente: IFT (2024)

Percepción sobre el tiempo de uso

- 44.3% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron utilizar de 3 a 5 horas su servicio. Se identifica un incremento en el porcentaje de uso del servicio de 6 a 8 horas conforme disminuye la edad.
- 30.9% de las personas usuarias señalaron que utilizan su teléfono móvil de 3 a 5 horas. Conforme disminuye el grupo de edad, las horas de uso del teléfono móvil incrementa.
- Las personas usuarias de internet fijo mencionaron en un 60% que el tiempo que utilizan este servicio en su hogar es el adecuado, este porcentaje fue de 50.9% para las personas usuarias de telefonía móvil.
- 56.9% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron que el exceso de tiempo de uso de este servicio nunca les ha causado un problema.

Comunicado de Prensa
No.096/2024

- Por su parte, 66.9% de las personas usuarias de telefonía móvil mencionaron que el exceso de tiempo que le han dedicado a su teléfono móvil nunca les ha causado un problema.
- En cuanto a sí han dejado de realizar actividades por estar conectados a internet, 25.6% mencionó que sí lo ha hecho.



Nota. Respuesta espontánea. Debido al redondeo de cifras, la suma no da 100%.
La pregunta corresponde al cuestionario de internet fijo.
Fuente: IFT (2024)

Acciones para disminuir el tiempo

- 14.1% de las personas usuarias de internet fijo mencionaron que han intentado hacer algo para disminuir el tiempo que navegan en su servicio. Entre las principales acciones se encuentran: establecer un horario para revisar ciertas aplicaciones o redes sociales (27.5%), desactivar notificaciones en sus dispositivos (26.9%) y asignarse actividades para su bienestar y realizarlas cuando no están conectadas (26.2%).

Comunicado de Prensa

No.096/2024

- Por su parte, 26.6% de las personas usuarias de telefonía móvil mencionaron que han intentado hacer algo para disminuir el tiempo que utilizan su teléfono móvil. Entre las principales acciones se encuentran: asignarse actividades para su bienestar cuando no están conectadas (43.6%), guardar o apagar el teléfono móvil (13.6%) y asignarse tareas o trabajo para estar ocupado y no distraerse (8.3%).
- 5.3% de las personas usuarias de telefonía móvil mencionaron que utilizan o han utilizado alguna aplicación que les ayude en el proceso de controlar el tiempo que utilizan su teléfono móvil. entre las principales se encuentran: el tiempo de pantalla (23.2%), funciones del teléfono móvil (13.7%) y configurar alarmas del teléfono móvil/notificaciones (6.2%).

Razones y motivaciones para realizar détox digital

Entre las principales razones para realizar détox digital, las personas señalaron que ya habían perdido el control en muchas esferas de su vida y empezaron a sentir efectos en el aspecto mental, emocional, físico, social y laboral por lo que ya estaban en un punto extremo sobre el tiempo que dedicaban a estar conectados(as) y que necesitaban hacer de algo inmediato para recuperar ese control.

Finalmente, para las personas participantes del estudio cualitativo existen diversas acciones que podrían emprender las instituciones para ayudar en el proceso de détox digital.

- Información para el buen uso y concientización de las plataformas digitales y las redes sociales.
- Dar consejos y pláticas de cómo controlar los tiempos dedicados a estos sitios para no generar adicción.
- Dar a conocer las señales sobre la existencia de una adicción a estar conectados(as), por ejemplo, tiempos de uso y datos actualizados con base en estadísticas.
- Comunicar las diferentes medidas para establecer el control, desde las más ligeras hasta las más extremas.



Comunicado de Prensa No.096/2024

- Señalar los beneficios físicos, mentales, emocionales y sociales que se obtienen de hacer un detox digital.
- Dar a conocer aplicaciones, herramientas, estrategias, etc., para ayudar en realizar un detox digital.

Con esta encuesta el IFT refrenda su compromiso de generar estudios, análisis y estadísticas sobre este tema que permitan abonar al conocimiento de la situación de la sociedad en general y, en su caso, otros grupos de interés, con la finalidad de dar a conocer recomendaciones, y brindar información a toda aquella persona interesada en el análisis del sector de las telecomunicaciones para generar acciones que beneficien a las personas usuarias en México.

La Primera Encuesta 2024, Usuarios de Servicios de Telecomunicaciones puede consultarse en el siguiente enlace: <https://www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias/primer-encuesta-2024-usuarios-de-servicios-de-telecomunicaciones>

El Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) es el órgano autónomo encargado de regular, promover y supervisar el desarrollo eficiente en los sectores de radiodifusión y telecomunicaciones en México, además de ejercer de forma exclusiva las facultades en materia de competencia económica en dichos sectores, de conformidad con el Decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de los artículos 6, 7, 27, 28, 94 y 105 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de telecomunicaciones, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 11 de junio de 2013.

Coordinación General de Comunicación Social
Insurgentes Sur 1143 1er. Piso, Col. Nochebuena,
Benito Juárez. C.P. 03720
Tels. 55 50 15 40 00 ext. ext. 2280 y 4548

INGRESA A NUESTRO PORTAL: WWW.IFT.ORG.MX



/IFTmx @IFT_MX iftmexico IFTmx iftmexico

